

As funções do sono se estendem para a prevenção de doenças neurodegenerativas e cardiovasculares. O sistema glinfático, descoberto recentemente, é responsável por boa parte desse processo

POR GIOVANNA FISCHBORN

Ao contrário do que se pensa, o sono é um processo ativo, não passivo. Como se uma parte de nós fosse diurna e a outra, noturna, há funções que só ativamos de dia e outras, somente à noite. É no período noturno, por exemplo, que o fígado processa o colesterol, o cérebro trabalha pontos específicos e alguns hormônios são sintetizados. Essas são descobertas dos últimos 50 anos, que foram possíveis a partir do uso do eletroencefalograma, exame usado para avaliar a atividade elétrica do cérebro. Antes disso, só se conhecia a medicina do dia. Estudar o sono traz questionamentos biológicos e filosóficos e cada vez mais áreas médicas procuram entender a interferência dele na saúde.

Não é por acaso que o tema se fez tão presente no Brain Congress 2022, realizado em Gramado (RS), no início do mês, e que contou com a presença da Revista. Einstein Francisco de Camargos, médico do idoso do Hospital Universitário de Brasília (HUB), apresentou o sistema glinfático, sobre o qual se tomou conhecimento nos últimos 10 anos. Esse sistema é responsável por “limpar” o cérebro e é acionado justamente no sono profundo. Funciona como uma rede perivascular (que fica ao redor dos vasos) que drena toxinas e resíduos metabólicos do sistema nervoso central.

Estudos sugeriram que há maior taxa de purificação da beta-amiloide, proteína encontrada em pessoas com doença de Alzheimer, quando o sistema glinfático está em pleno funcionamento, ou seja, quando se dorme. “Essa descoberta ainda vai mudar muito os paradigmas das doenças cerebrais. É provável que o sono guarde algumas respostas”, afirma Einstein.

Da mesma forma, dormir bem protege de distúrbios do sono. Segundo o médico, uma pessoa que altera o padrão natural de vigília durante o dia e sono à noite, dormindo menos de quatro horas e sentindo-se exausto com frequência, tem grandes chances de virar um insone crônico. “Sem citar a tendência a desenvolver depressão e ter um acidente vascular cerebral (AVC), devido a fatores estressores”, aponta.

Nos animais circadianos — nome dado aos seres



Muito mais que descansar

cujo organismo é regulado pelo dia e pela noite —, o sono tem três estágios. É o caso dos seres humanos. As fases podem ser divididas em vigília (indivíduo acordado), sono NREM (vai da sonolência ao sono profundo) e sono REM (fase mais profunda). Essa última é marcada por sonhos vívidos, movimentos musculares e atividade cerebral intensa. Tanto é que REM é a sigla para Rapid Eye Movement, que significa “movimento rápido dos olhos”.

Na comunidade médica, ainda muito se busca entender sobre o sono, como vimos. Entre conflitos e convergências, os especialistas concordam que o

ideal é não dormir de menos nem dormir demais, sendo a janela ideal de seis e 10 horas diárias. O que se sabe é que o sistema glinfático pode ter sua atividade reduzida também quando se extrapola esse tempo. Em relação aos dormidores curtos, que dormem cinco horas ou menos sem prejuízo aparente, ainda há dúvidas se eles teriam mais riscos de doenças cardiovasculares, como AVC.

Einstein chama a atenção para o medo social do uso de medicação: “Hoje, o que se defende é que você precisa dormir, mesmo que seja com medicação. O problema é que muitos pacientes